

レシピ 行儀の悪い華麗(カレイ)なる煮つけ

柔らかく、身もプリプリで旨味たっぷりの坊勢のカレイは、しょうゆで甘辛く煮ると、ごはんのおかずにはぴったりです。

◎使用する材料

カレイ	3~4匹
調味料	しょうゆ 100ml
	みりん 20ml
	料理酒 20ml
水	200ml程度

富士大しょうゆがあれば、他はいらないというのが坊勢の味付けかも。味付け(調味料)は、各家庭の味に合わせて下さい。坊勢のカレイは臭みがないので、生姜は入らないそうです。



- ◎作り方
1. カレイは身の厚い部分に切り込みを入れます。
 2. フライパンに調味料と水を入れ、中火にかけます。
 3. ひと煮立ちしたら、カレイを入れ、アルミホイルで落とし蓋をしたら、身がふっくらとし、火が通るまで中火で10分程煮ます。
 5. 皿に盛り付けたら完成です。

※12月までの若いガンドガレイは、ウロコは取らなくても良いそうで、ワタは取らないで鮮度を優先に保つそうです。



—坊勢島の味覚—

坊勢島の魚は、煮付けにすると、行儀が悪いです。身が割れ、魚が反り返ります。これこそ新鮮な魚の証。味付けはしょうゆだけOK。究極の素材を生かした料理です。

奈座港にある看板「坊勢中学校区地域夢プラン資源マップ」

※一緒に作ったガンドガレイの干物(ヒガレイ)は、しっかりと乾燥させて、置いておきます。乾燥が順調に進めば、持ち帰ります。